FRATERNIDAD ROSA - CRUZ ANTIGUA

REVISTA DE CIENCIA ROSACRUZ

ORGANO DEL CENTRO ROSA-CRUZ DE BOGOTA - COLOMBIA

Director: ISRAEL ROJAS R. — Apartado 1416

Año VI — Abril de 1942 — Nº 16

[illegible] BELÉN-BOGOTÁ — Registro oficial número 559

COMPRENSION

Todos los problemas de orden humano, se reducen simplemente a la COMPRENSION que cada uno tenga de la vida, en cada una de sus múltiples faces.

Refiriéndonos a la salud, cada persona debe conocer su temperamento, observando qué clase de alimentos son los que más le conviene y cuáles los que le perjudican; por este procdeimiento logrará en corto tiempo COMPRENDER su situación vital y resolver así en forma práctica y eficaz el problema de la salud, teniendo en cuenta también las normas generales de la higiene, haciendo uso de agua interna y externamente, aire puro y sol. Con estos elementos con que la naturaleza nos obsequia, tendremos sencillamente salud y bienestar físico; esto es COMPRENSION de uno de los grandes aspectos de la vida.

La segunda zona importante, es aquella que atañe al pensamiento, su poder y su empleo. Son muy pocas las personas que saben la importancia de ordenar educando su mente, para lograr por este medio la adquisición de estados cada vez más elevados en la senda del progreso.

Hay que allegar COMPRENSION suficiente, para descubrir en el poder mental la llave maravillosa que abre todas las rutas y triunfa en todos los senderos, siempre que sea energizada y educada para convertirla en fuerza incontrastable, en VOLUNTAD INVENCIBLE.

Y no solamente eso, sino que la mente es el espejo maravilloso en el cual debemos focalizar las imágenes de acontecimientos, para tratar de ordenarlos debidamente, viendo siempre en cada caso el pro y el contra, para luégo obrar con energía y con inteligencia.

También es la mente la que ha posibilitado al hombre penetrar los misterios de la naturaleza y de la vida, logrando así facilitarse la COMPRENSION de ese magno poder, utilizado por los grandes genios de la raza, y que todavía muchos desdeñan sin COMPRENSION suficiente de ese factor determinante de todo progreso y bienestar.

La otra faz extraordinaria de la vida es el aspecto Espiritual, el cual por ser el más elevado es aún más difícil de comprender que los dos anteriores; y sin embargo hasta que no alleguemos COMPRENSION de su importante valía, la vida no podrá ser armoniosa. Todos los desastres que la humanidad confronta son debidos a falta de verdadera inteligencia y de genuina Espiritualidad.

La Espiritualidad es un sentir de la vida, es un culto a la verdad, a la belleza y al bién. Es la espiritualidad el aroma de la existencia y lo único que hace de la vida algo digno de vivirse.

La Fraternidad Rosa-Cruz Antigua está laborando constantemente por que la verdad, la belleza y el bién sean la trilogía que dé éxito, armonía y bienestar a la vida de todos los seres humanos sin distinción de castas, credos y colores.

La Ciencia Rosa-Cruz será por esto la que marcará la nueva orientación sublimadora que la humanidad necesita, para salir avante del laberinto de complegidades en que se halla envuelta..

Si usted desea sublimar magnificando su vida, estudie usted Ciencia Rosa-Cruz, que ella le ayudará eficazmente a COMPRENDER la vida.

El baño, clave fundamental de la salud pública

En todas las épocas el baño ha sido bastante descuidado. Los pueblos actuales especialmente han perdido la costumbre muy saludable de bañarse, según el uso intenso que se le dio en los siglos XV y XVI, cuando en cada casa campesina tenían su baño especial; hoy solamente se piensa en el baño por una apremiante necesidad de presentación en sociedad; hay adversión por el baño en los momentos actuales, muy distinto de lo que fuera en épocas de grandeza humana, como en la muy citada como digna de imitarse de nuevo, la **cultura griega.**

LOS BAÑOS EN LA ANTIGÜEDAD Y EN LA EDAD MEDIA. EL BAÑO DE LOS ANTIGUOS GRIEGOS

Los griegos rendían verdadero culto al baño, no tanto por lujo, sino por razones higiénicas, pues muy bien sabían la importancia que él tiene para la salud.

El agua y el calor son los medios más importantes para la conservación y restitución de la salud.

Un cuerpo sano, bello y fuerte, en unión de un alma fuerte, es el ideal de la perfección humana.

Aire fresco, ejercicio físico regular y baño diario, eran considerados indispensables por los griegos, para mantener la salud y la pureza en pensamiento y en acto.

"Todo mal físico, lo lava el agua", dice un proverbio griego. Lo mejor siempre es el agua, dijo Píndaro, el poeta de los héroes olímpicos.

El inteligente pueblo griego convirtió el baño en un arte, y su **gran médico** Hipócrates dio las primeras orientaciones acerca de la importancia de los baños, como también de los daños que ellos podrían producir, si no se sometían a un conocimiento práctico en cuanto a duración, temperatura, etc. Las normas dadas por Hipócrates sirvieron de guía a los pueblos que han sabido apreciar el baño en lo que él vale y significa; y hoy es indispensable despertar de nuevo el interés por él, pues es fuente de vida y energía.

Los griegos combinaban generalmente las casas de baños con los lugares dedicadas al Gimnasio.

Estos gimnasios griegos con sus baños, se generalizaron en las colonias de Italia y sirvieron para fundar lo que los romanos llamaron "Termas".

EL BAÑO DE LOS ROMANOS

Ningún pueblo se ha bañado con tanto placer como los romanos, costumbre sana y sabia que heredaron de los griegos, y nunca más de aquella época se han construído edificios tan suntuosos para este objeto, como lo hiciera aquel pueblo.

Roma consumía en el año después de Cristo, 50.000.000 de litros de agua diarios, para que libres y esclavos pudieran tomar diariamente al menos un baño. Roma tenía entonces dos millones de habitantes.

Cada uno de los Césares glorificaba su nombre haciendo construír edificios para baños, cada vez más suntuosos, rindiendo culto consciente al baño, por los beneficios que de él se derivan.

En el tiempo de Constantino, trescientos treinta años después de Cristo, un baño valia un " Cuadrams", equivalente hoy a $ 0,02 colombianos. Es de anotar que en todas las partes donde tuvieron su dominio los romanos, se encuentran ruinas de edificios que dedicaron a los baños.

LOS BAÑOS DE LOS GERMANOS

Los antiguos germanos se bañaban en forma distinta de los romanos, pues preferían el baño frío en lagos y arroyos. (Verdaderamente éste es el mejor baño, ya que el frío hace afluír la sangre a la periferia del organismo, sanándolo y purificándolo).

Tácito cuenta que ellos se bañaban diariamente, tomando baños fríos, aun cuando también practicaban baños calientes con jabón, con el fin de hacer aseo riguroso. Preferían los baños en lagos, al aire libre, para ejercitarse igualmente en la natación, que era muy apreciada como deporte formidable para la educación física del hombre.

BAÑOS EN LA EDAD MEDIA

Cuando el imperio romano fue destruído también fueron destruídas sus instituciones de higiene, pues los baños romanos fueron convertidos en ruinas, en sus luchas con Godos y Vándalos. Los últimos edificios consagrados a baños fueron derruídos y sus materiales empleados en la construcción de templos físicos, de barro, en los cuales no está Dios según San Pablo. **"Dios no habita en templos de barro hechos por manos de hombres".**

Los feudales y la nobleza de la edad media, generalmente tenían alrededor de sus castillos edificios especiales consagrados al baño. Los ricos del pueblo, para seguir las costumbres de los aristócratas, se bañaban también con asiduidad.

En la vida de los pueblos de la edad media, el baño fue considerado de suprema importancia, tanto como la comida y la bebida.

El pueblo se bañaba en toda clase de festividades, pues no era higiénico concurrir a agrupaciones donde no estuviesen limpios sus cuerpos.

A mediados del siglo XVII fue cayendo en desuso esta muy buena costumbre, debido a un falso como equivocado miraje de pureza del alma en cuerpo sucio, en contra del pensamiento cristiano, **"Cuerpo sano y limpio, en mente sana"**.

LA FISIOLOGIA DEL BAÑO

Para entender completamente qué arma tan poderosa tenemos en el baño para la conservación de la salud, debemos saber cómo obra en el organismo humano. El baño no solamente limpia la piel, sino que produce reacciones múltiples en los órganos, que es necesario entrar a estudiar íntimamente, para entender lo que es y significa la Fisiología del baño.

El baño obra en primer lugar por su temperatura, y luégo por sus medios mecánicos, como ducha, masajes y cepillada, etc. Como también influye en él la calidad del agua que se emplea, por su composición química, por sus sales, ácido carbónico, como también por la radiación solar que haya recibido, aire, etc.

LA PIEL

La piel es la primera que recibe la inmediata irritación por la acción de la temperatura del baño, pues ella no solamente reviste el cuerpo, sino que también tiene otras funciones muy importantes que llenar.

La piel tiene una respiración, por la que absorbe oxígeno y espele o expulsa ácido carbónico a través de las glándulas sudoríferas eliminando agua, sustancias gustadas y venenos del cuerpo. Además la piel contiene órganos para la regulación de la temperatura del cuerpo, siendo también órgano del tacto.

La piel puede en sus vasos contener el 30% de la totalidad de la sangre, y gracias a la contracción y expansión de los mismos, se realiza la completa distribución de la sangre por todo el cuerpo.

Como órgano de sensación, la piel tiene una gran cantidad de nervios que se conectan con la médula espinal y el cerebro, influyendo por este medio sobre el sistema nervioso central, desde la periferia del cuerpo.

La temperatura de la superficie de la piel difiere en las diferentes partes del cuerpo, variando por término medio entre 32º a 34º y el agua que está entre estas temperaturas no produce reacción sensible, considerándosele indiferente.

En la técnica del baño, 34º, c. se considera grado de indiferencia.

LA INFLUENCIA DE FRIO Y CALOR SOBRE LOS VASOS

Una pequeña reacción de frío, o una de alto calor (45º), ocasionan una contracción que le causa palidez y erizamiento a la piel.

La influencia del frío dura más que la del calor, ya que la última es pasajera. Si la reacción por el frío es corta, las arteriolas se expanden después de la contracción, y la circulación se acelera.

Frío intenso y prolongado maltratan las paredes de los vasos, y la piel toma color azul pálido.

Bajo la acción del calor, tanto arterias como venas se expanden aumentando la circulación.

La afluencia del calor y del frío, no solamente afectan los vasos superficiales, sino que también afectan los internos y grandes vasos.

Se llama reacción de los vasos, la actividad de los mismos, cuando después de contraerse por la acción del frío o calor, vuelven a expandirse para dar paso libre a la sangre. El enrojecimiento de la piel causado por el frío o el calor, no es reacción en sí.

INFLUENCIA DE LA IRRITACION TERMICA

El grado de expansión de los vasos de la piel es de importancia única, porque de ellos dependen todos los vasos del cuerpo, tanto los de la periferia, como los interiores.

La importancia capital del baño, está en la influencia directa sobre la distribución de la totalidad de la sangre en el organismo.

El baño regular hace que la circulación sea más animada, distribuyendo la sangre armoniosa y proporcionalmente en todos los órganos internos, constituyendo así, junto con los ejercicios físicos el **arte más completo** de conservar y readquirir la salud, según el caso.

INFLUENCIA DEL BAÑO SOBRE EL CORAZON, LA PRESION ARTERIAL Y EL RITMO CARDIACO

Bajo la influencia local del frío, el corazón disminuye su ritmo, y bajo la acción local del calor, lo acelera.

La disminución del ritmo cardíaco por la acción del frío, es más acentuada mientras más activo sea el ritmo, antes de la aplicación del frío. En aceleración del ritmo por la acción del calor, se hace más intensa entre más lento haya sido antes de la aplicación.

Frío y calor aplicados sobre gran parte sobre la periferia del cuerpo, obran sobre el corazón, como si fueran directamente aplicadas localmente, es decir sobre él.

La presión arterial cambia fácilmente, aun con dos grados bajo o sobre el punto de indiferencia.

La presión arterial aumenta con el frío y disminuye con el calor, pero el resultado depende también de la temperatura sobre el nivel del mar, la influencia de la fricción, como también según el tiempo empleado en su aplicación.

El movimiento automático de fricción, evita que se eleve demasiado la presión arterial por la expansión de los vasos, habiendo demostrado la experiencia que no se provoca un aumento peligroso en la presión arterial, salvo exagerado abuso.

El trabajo cardíaco recibe su influjo en parte del propio músculo cardíaco, y en parte de los vasos periferiales.

Los baños fríos, pero no helados, disminuyen el trabajo cardíaco, porque la reacción de los vasos periferiales lo libran de trabajo exagerado.

Los baños calientes, especialmente los muy calientes, aumentan el trabajo cardíaco, como sucede con los muy fríos.

INFLUENCIA SOBRE LOS MUSCULOS

Los baños cortos fríos, y cortos calientes, aumentan la potencia muscular, especialmente si el baño se combina con ducha, fricción, etc.

Baños demasiado prolongados, fríos o calientes, **debilitan la energía muscular.**

LA INFLUENCIA DEL BAÑO SOBRE LA RESPIRACION

La alta o baja temperatura que momentáneamente afecta la superficie del cuerpo, hace realizar automáticamente una profunda respiración, seguida de una pausa, siguiendo luégo una más o menos profunda exalación respiratoria.

Se puede observar que bajo la acción de ducha o irrigación intermitente, la respiración se altera en su ritmo, siendo a veces corta y a veces larga.

En personas histéricas se ha observado que la respiración normal se cambia por una profunda respiración, teniendo que suspender la ducha para evitar un colapso.

En baños de temperaturas muy altas, va aumentando la respiración en directa proporción con el aumento de la temperatura, especialmente cuando se inicia la acción del calor.

INFLUENCIA SOBRE LAS SECRECIONES

Secreción armónica.

Como generalidad se puede decir, que una corta influencia de frío o calor aumenta la diuresis, siempre que haya una alza en la presión arterial, aunque la cantidad mínima total de orines en 24 horas, no es directamente influenciada.

Enfriamientos prolongados detienen el funcionamiento renal, aunque después de la reacción aumenta la diuresis.

SECRECIONES DE LAS GLANDULAS SUDORIFERAS

La cantidad de sudor secretado durante un baño caliente, puede ser tan alto hasta llegar a una cantidad de uno a tres kilos, si la duración del baño es de 38 a 60 minutos.

En el sudor fuera del agua hay una buena cantidad de otras sustancias siendo las más importantes, Nitrógeno y Sal común.

Gracias a esta secreción de la piel, ésta casi puede hacer el oficio de los riñones.

El sudor en cierta forma es tóxico, más durante el trabajo muscular forzado, que durante el baño caliente.

INFLUENCIA SOBRE LA SECRECION DE LA BILIS Y EL JUGO GASTRICO

Verdaderos conocimientos sobre cómo actúan los baños, con relación a los jugos gástricos no se conocen con exactitud, pero como hecho probado, se puede decir que se animan notablemente, ya sea en baño frío o caliente.

La secreción biliar aumenta con los baños alternos fríos y calientes, o con baños muy calientes.

INFLUENCIA DEL BAÑO SOBRE EL METABOLISMO O CATALISIS

Se puede decir con fundamento que al frío aumenta y el calor reduce la oxidación, siempre que la temperatura del cuerpo no varía, pues generalmente él conserva su temperatura interna, pero en cambio con una temperatura en descenso, la combustión disminuye en su acción, aumentando con el ascenso de la temperatura.

ECONOMIA DEL CALOR CORPORAL

La temperatura del cuerpo humano es muy constante, y es conservada por centros nerviosos, en su generalidad centros de calor y vasomotores.

Baños neutros o indiferentes (34º) no tienen ninguna influencia sobre la temperatura del cuerpo.

Fijar la temperatura cuando el cuerpo empieza a sudar, no es posible, por ser completamente individual.

Los baños de vapor calientes y los calientes, donde no es posible la evaporación del sudor, suben más rápido la temperatura del cuerpo, que cualquier otro baño.

INFLUENCIA SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO

Todas las influencias de que hemos hablado, son ocasionadas por medio del sistema nervioso.

Sensibilidad, irritabilidad y conducción, todo es producido por el calor, o el frío. Por ejemplo, muchas veces es posible calmar un dolor nervioso por medio del hielo, y aún más fácil por la acción del calor.

La reacción térmica sobre toda la superficie del cuerpo, la verifican las influencias de frío o calor sobre la médula espinal y cerebro, biburcándose de allí a todo el resto del organismo.

Es muy conocida la influencia estimulante de baños fríos y duchas, que producen entusiasmo para el trabajo, aumentando la confianza en sí mismo.

Quizá los tratamientos por medio de los baños en sentido psíquico, no han sido suficientemente estudiados y valorados. Hay veces que se experimenta cierta aversión contra el baño frío, y entonces se debe adaptar a la necesidad de cada uno

LA REACCION GENERAL

Por reacción se entiende la llenada de los vasos de la piel con sangre, después de la primera contracción de éstos, provocada por los baños.

Si la reacción es notable con rubefacción de la piel y se siente calor, se llama **reacción buena,** en cambio, si la piel dura mucho en llenar sus vasos y permanece pálida, con sensación de frío, la reacción es mala, especialmente es de notar que esta reacción es sumamente sensible en las extremidades, especialmente en los pies, donde la sensación de frío o calor se hace más notable.

La buena reacción sanguínea tiene en la práctica gran importancia, y se debe tratar de conocer a fondo. La cantidad de tiempo en el baño individual debe ser reconocido por cada uno, para obtener siempre reacción provechosa.

Mientras más fuerte es la irritación de la piel por el frío,

y mientras más caliente está la piel antes del baño, la **reacción es mejor.**

Es muy importante saber que personas de reacción pobre después del baño frío, deben calentar el cuerpo en el sol o cuarto caliente antes de tomar el baño, pues en esta forma obtienen buena reacción.

Es absolutamente necesario tomar una ducha fría después del baño caliente, para obtener una buena reacción y no adquirir resfríos.

LA IMPORTANCIA DEL BAÑO

La importancia del baño es tan notable, que por él se obtienen consecuencialmente más limpieza tanto en el vestido, como cama y vivienda, siendo éstos los magníficos resultados de la sana costumbre de bañarse diariamente.

El que se ha habituado a tener el cuerpo limpio, no se amaña con **la suciedad**, adquiriendo con esto un decoro y dignidad propias, fruto de la limpieza. No es necesario decir más, para hacer resaltar la importancia que esto tiene para la higiene. Razón suficiente para que los gobiernos, por todos los medios a su alcance, interecen al pueblo para que éste adquiera la costumbre de bañarse diariamente.

Por demás ha demostrado la experiencia lo que significa vivir sin limpieza y en cuartos demasiados estrechos.

El baño, aire puro y sol, son garantía fundamental de salud pública.

Por medio del baño el cuerpo se capacita para resistir cambios de temperatura, tanto fría como caliente, sin sufrir reacciones malas. Por estos cambios el cuerpo puede más bien deshacerse de toxinas, conservando así la salud. Después de estos cambios de temperatura, el organismo habituado al baño, experimenta un gran bienestar.

Uno de los hombres más salientes en Bañología (conocimiento del baño) profesor Wintrnijz, ha demostrado categóricamente que los baños frecuentes aumentan la inmunidad del organismo contra toda clase de enfermedades.

Durante **epidemias fulminantes**, el citado profesor se sorprendió que casi todas las personas que tomaban su ducha fría al levantarse, han estado en lugares de grandes peligros de infección, siguiendo ellos perfectamente sanos.

Experimentó también de que algunos pacientes que no se sometían al tratamineto del baño de la mañana, perdían la inmunidad al no seguir sus consejos, contagiándose fácilmente.

El profesor nombrado, no trata de demostrar que sea la limpieza la que evita la infección, sino que el efecto estimulante de los baños en todo el organismo es el que lo capacita para defenderse de toda clase de resfriados y contagios. El profesor dice haber constatado que especialmente los baños calientes que producen sudor y las duchas frías, obran enérgicamente en este sentido. Puede ser que este famoso médico por su entusiasmo, fue llevado más allá de lo que nosotros podemos suponer, pero muchos hombres célebres entre los higienistas, especialmente el doctor Englund, quien entre otras cosas dijo: "Es perfectamente seguro que si los baños pueden curar enfermedades, también las pueden prevenir".

Anualmente, en un país miles de casos de enfermedades podrían evitarse, como tanta miseria y sufrimiento consecuencialmente, si el pueblo tomara la muy saludable costumbre de bañarse diariamente.

FORMA DE BAÑOS

El baño tiene por objeto, fuera de las reacciones, la de limpiar verdaderamente el cuerpo y por lo mismo es necesario aplicar junto con él un buen jabón, utilizando a veces agua caliente.

Las formas de baño mas comunes, como para tomarse en consideración, son las siguientes: baños de duchas calientes, baños de tina y baños de vapor caliente, seguida de ducha fría.

El baño de ducha fría es el más fácil y de gran importancia, pues con la ayuda del jabón es posible una limpieza bastante aceptable, es también el más barato y requiere para su realización muy poco tiempo. Es muy recomendable para

todos los que tienen prisa, como para niños, cuerpos colegiados, escuelas, etc.

En la mayoría de sitios es posible arreglar duchas completas e higiénicas. Con la facilidad de baños de duchas, podría el pueblo adquirir el importantísimo hábito del baño.

Cuando a través de generaciones se ha vivido sin el baño habitual, hay que despertar la conciencia pública hacia su necesidad, para el bienestar general de la colectividad.

BAÑO DE TINA

Este es uno de los baños muy usados desde remotos tiempos, y considerado como medicina sin igual para el cuerpo físico. Para personas de edad ha sido el más práctico de los baños, y por tanto insustituíble, pero require espacio y reclama mucha agua para ser lo que debe ser, y generalmente sobrepasa las posibilidades del pueblo.

Los baños al vapor con ducha final fría, es ideal para personas jóvenes y sanas. Con el vapor la piel abre sus poros y se limpia por medio del masaje y la frotación con cepillo y jabón, aumentan la circulación de la sangre, y los nervios son preparados para resistir los cambios de temperatura, aplicando después del vapor la ducha fría.

Las piscinas por más que se prestan para ejercicio de natación, dejan mucho que **desear en el sentido higiénico**, pues no es posible que haya aseo en piscinas de agua estancada, donde tantas personas de diverso humor y con diferentes enfermedades se bañan, pues aunque previamente se hayan dado un baño de limpieza, éste no elimina microorganismos dañinos, como el gonococo, espiroqueta pálida, el bacilo de Koch, etc. **Ninguna persona sensata que estime su salud debe bañarse en piscinas.**

Durante los días del sol no hay nada superior a los baños de luz solar sobre rocas y playas, con natación y aire libre en ríos o en lagunas, donde la cantidad de agua es tan abundante o tan movida que no existen peligros de ninguna naturaleza. Hay por tanto necesidad de pensar en que los baños en colec-

tividad solamente pueden realizarse con éxito en ríos de fuerte corriente, en el mar, o en lagos agitados.

CONSEJOS E INSTRUCCIONES PARA EL BAÑO

El baño de ducha debe ser arreglado, si es posible con dos llaves, para agua caliente y fría y poder así graduar la temperatura que se desee, aunque si no hay posibilidad si no de la ducha con agua fría, ésta es muy valiosa y altamente saludable.

En caso de que la ducha sea caliente, no debe pasar de 36º de calor y nunca menos de 12º de frío. El tiempo de estos baños es ventajoso de 2 a 5 minutos de duración. Mientras más fría el agua, más corta y movida con fricción debe ser la ducha.

Los baños de tina, de indiferente temperatura deben ser de 34º más o menos, y no debe durar más de 15 minutos con fricción de cepillo y jabonada, seguida de una ducha corta con agua más fría.

El baño de ducha caliente debe tener 36º y puede aumentarse hasta 39º, después de estar dentro del agua algunos minutos y la duración no debe pasar de 15 a 20 minutos.

Después de esta clase de baños es indispensable tomar una ducha con agua fría durante un cuarto de minuto (15 s.).

El baño de tina muy caliente, de 40º a 42º no debe tomarse sino por prescripción facultativa responsable, pues tiene grandes peligros.

El baño de vapor debe tener temperatura de 40º con un máximum de 50º y debe tomarse combinado con fricción de cepillo fuerte. y terminarlo con agua tibia seguido con ducha fría y nieve si es posible, luego debe esperarse la reacción natural en envoltorio en cobijas de lana.

Personas nerviosas, fácilmente excitables, no deben tomar baños calientes por la tarde sino muy cerca del medio día.

Para niños todo baño caliente debe ser moderado, y generalmente la temperatura de 35º es la más aceptable.

Cepillada friccionada y masaje son partes integrantes de

un proceso correcto de baños; pero cepillada sin cuidado y muy dura, daña la sensibilidad de la piel.

El cepillo debe ser suave, o puede usarse estropajo o esponja.

Baños en agua completamente helada, solamente deben tomarse después de un fuerte acaloramiento del cuerpo sin agitación, y debe durar sólo un par de segundos, sin extralimitarse de este tiempo.

Baños al aire libre en las playas, son muy recomendables para toda clase de personas. ¿Qué tiempo debe durar? Depende de la temperatura del aire, del agua, como también del individuo.

Mientras no se sienta un frío desagradable, puede úno estar en el agua, pero debe salir antes de sentir este fenómeno.

Personas fuertes y sanguíneas pueden estar en el agua de diez a quince minutos. A las personas débiles y nerviosas y de edad, les conviene no sobrepasar nunca las normas del menor tiempo en el baño, pues la extralimitación les es perjudicial.

Eso de tomar baños por horas continuas, como desgraciadamente sucede, es una mala costumbre que no se debe persistir en ella, pues en cambio de ser favorable el baño, resulta lo contrario.

Después de un baño frío debe caminarse, después de hacerse una desecación rápida, pues la quietud puede conducir a la bronquitis, resfríos, etc.

REGLAS PARA EL BAÑO

50 años de experiencia han demostrado lo bien equilibradas que son las siguientes reglas, para bañarse:

1ª—Nunca se bañe sino una y media horas después de haber comido.

2ª—No se bañe después de fuertes ejercicios musculares, sino espere que haya pasado la agitación, y la circulación de la sangre se haya normalizado.

3ª—No tome baños fríos ni duchas de la misma índole en días fríos, o cuando sienta frío.

4ª—Báñese despacio en baño caliente, pero con fricción activa en baño frío.

5ª—Evite el aumento rápido de calor en los baños de vapor.

6ª—Nunca salga de un baño caliente, sin haber pasado primero por una ducha de agua fría.

7ª—Nunca enfríe el cuerpo con duchas muy frías o prolongadas.

8ª—Fricciónese mientras esté húmedo, antes de secarse, y seque la cabeza especialmente bien.

9ª—Tome agua fresca antes y después del baño caliente, si hay sed, pero siempre tráguese a sorbos y no de continuo.

10ª—No se esté quieto en corriente de aire después de un baño, pero tampoco nunca haga ejercicio hasta sudar.

11ª—No bañe miembros del cuerpo enfermos, sin previo consejo de un higienista responsable.

12ª—No tenga miedo de bañarse en agua caliente en épocas frías, siempre que se haga en local caliente y se termine con ducha fría.

En la Antigua Roma no solamente se construían teatros para esparcimientos, sino balnearios de salud. Por eso, quienes querían subir al poder tenían que ofrecer a las masas no sólo banquetes y espectáculos, sino también baños donde altos, ricos y pobres, podían bañarse con agrado y esparcimiento.

Tanta expansión y posibilidades en estos momentos, seguramente no podemos esperar en nuestra tierra, pero sí podemos convencer demostrando a las masas, que el baño es uno de los medios mejores para la conservación de la salud y bienestar.

Los gobiernos debieran tomar la iniciativa facilitando y quizá hasta construyendo baños higiénicos, a precios cómodos.

Sintetizando podemos decir, que el baño es y debe ser el primer guardián de la salud pública, puesto que él inmuniza contra las enfermedades, elimina la materia gastada, da sentido de dignidad a la vida, y diferencia a los seres humanos de hermanos menos como los cerdos, que se gozan de vivir en el lodo.